



# Essensplan



SAMSTAG

Burger

SONNTAG

Salbei Gnocchi

MONTAG

Lauwarmer Chinakohl-Salat

DIENSTAG

Zwiebelsuppe

MITTWOCH

Ofenfeta

DONNERSTAG

Tortellini mit Pesto

FREITAG

Pizza

## Einkaufsliste

### Basics

- Salz
- Pfeffer
- Balsamico
- Olivenöl
- Essig
- Pflanzenöl
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Weizenmehl  
Typ 550
- Milch
- Butter
- Suppengrün
- Hefe
- Zucker
- Kräutersalz

### für die Woche

- Hackfleisch
- Burgerbuns
- Salatiges
- Saucen
- Dillgurken
- Jalapenös
- Gnocchi
- Salbei
- Tomaten
- Limettensaft
- Chinakohl
- Mais
- Feta
- Weißwein
- Oliven
- Peperoni
- Tortellini
- Pesto
- Pecorino
- Pizzamehl
- Tomaten Dose
- Oregano
- Mozzarella